

Determinants of Wellbeing in Late Life: A Long-Haul Journey

노년기 웰빙의 결정 요인

Keynote Speech

2022 ASEM Forum on The Human Rights of Older Persons: Present and Future

Emeritus Professor Diego De Leo

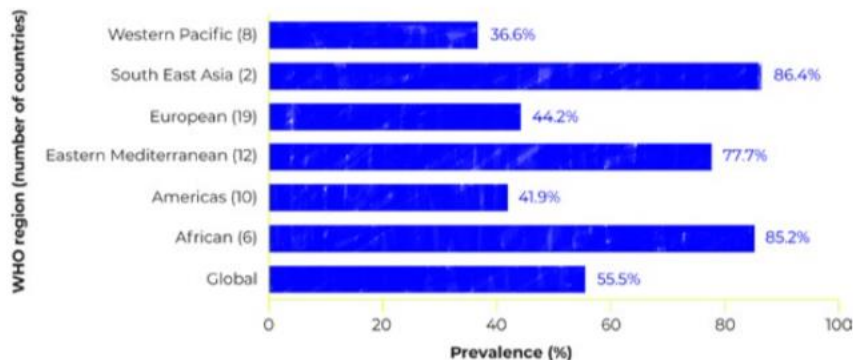
1. 우리는 무엇과 싸워야 하는가: 연령주의

우리가 맞서 싸워야 할 커다란 문제가 있다. 그것은 연령주의라는 매우 강한 편견이다. 연령주의는 로버트 버틀러가 1969년에 처음 제시한 용어로서, 연령대에 따른 선입견을 얘기한다. 이는 전통적으로 사회에서 활동성, 실용주의, 외적 아름다움에 치중하는 경향이 있었던 미국에서 시작되었다. 연령주의로 인해 노인은 사회에 쓸모없는 존재로 여겨지기도 한다. 이는 미국뿐만 아니라 전세계적으로 만연한 현상이다. 2020년 한 연구는 57개국 83,034 참여자들을 대상으로 50%의 인원에게 보통에서 높은 수준의 연령주의적 태도가 보였음을 밝혔다(Officer et al, 2020). 또한 코로나-19 팬데믹으로 인해 노인들의 건강 관련 불평등은 더욱 심화되었다(Ayalon et al, 2020).

2. 만연한 현상

최근 세계보건기구가 연령주의에 대한 글로벌 보고서(Global Report on Ageism)를 작년 3월 21일에 발간하였다. 해당 보고서에 따르면 연령주의는 유아때부터 시작되어 아동기에도 이어진다. 개인은 성장하면서 고정관념과 편견의 요소들을 배우고 내재화한다. 이는 젊은 층부터 고령층까지 적용된다. 연령주의는 성소수자, 장애인, 인종, 정신질환에 대한 차별 및 고정관념과 비슷하다. 연령주의에 대한 글로벌 보고서에 의하면 동남아시아 지역에서 연령주의적 태도가 가장 높다. 또한, 연령주의는 전지구적 공공 보건 문제(global public health problem)이다.

Fig. 2.3. Prevalence of population holding moderately or highly ageist attitudes by WHO region, from a further analysis of data in reference 102



3. 연령주의의 영향

연령주의는 문화적인 현상에 그치는 것이 아니라 개인의 웰빙, 건강, 정신 및 신체적 건강, 그리고 인권에도 부정적인 영향을 미친다. 연령주의는 수명을 단축시키고, 회복을 더디게 하며, 인지저하와 관련된 문제를 야기시킨다. 뿐만 아니라 삶의 질에 부정적인 영향을 미치고, 사회적 고립, 고독을 더욱 심화시킨다. 이러한 상황은 심각한 건강 문제와 자살 등으로 이어질 수 있다. 그리고 연령주의는 경제적 결과로 나타나기도 하는데 노인의 경제적 독립을 저해할 수 있다. 즉 연령주의로 인해 경제적 비용도 막대하게 발생한다.

4. 연령주의의 형태

우리는 코로나-19 팬데믹으로 인해 연령주의적 관점이 다양한 형태를 띠고 있다는 것을 알게 되었다. 연령을 기준으로 한 치료 제한, 차별적인 고용행태, 그리고 강제적인 은퇴 연령 등을 제도적 연령주의라고 한다. 이외에도 개인 간 연령주의가 있다. 개인간 연령주의에는 노인을 무시하거나, 존중하지 않거나, 노인과의 소통 혹은 접촉을 피하는 것이다. 또한 노인의 화법을 노인 말투라고 간주하거나 노인을 어린아이 취급하는 것, 노인을 무능력하다 인식하여 매우 예의없이 대하는 경우가 있다. 연령을 기준으로 특정 연령대의 사람들이 쓸모없다고 간주하는 경우도 있다.

이외에도 자발적 연령주의 개념이 있다. 이는 노인들이 스스로 연령주의를 내재화하는 것이다. 특히 자발적 연령주의는 노인들이 새로운 기술을 배우는 것에 영향을 줄 수 있다. 예컨대 새로운 취미나 활동을 위한 프로그램을 노인 자신이 부적합하다고 판단하여 참여하지 않는 경우도 있다.

5. 요양원인가 포워된 성채인가?

연령주의는 건강에만 영향을 끼칠뿐만 아니라 경제적으로도 영향을 끼치고 이는 물리적 건강, 정신적 건강, 그리고 사회적 웰빙에 부정적인 결과로 이어진다. 특히 경제적 영향으로는 빈곤과 사회의 경제적 부담 가중 등이 있고, 물리적 건강으로는 수명단축, 질환, 부적절한 약물사용 성병 등이 있다. 마지막으로 정신건강의 경우 정신질환이나 인지장애 등으로 이어질 수 있다.

6. 연령주의가 노인에 끼치는 영향

연령주의는 건강뿐만 아니라 경제적으로도 영향을 끼치며 물리적 건강, 정신적 건강, 그리고 사회적 웰빙에 부정적인 결과로 나타난다. 특히 경제적 영향으로는 빈곤 및 사회의 경제적 부담 가중 등이 있고, 물리적 건강과 관련된 영향으로는 수명단축, 질환, 부적절한 약물사용 성병 등이 있다. 마지막으로 정신건강의 경우 정신질환이나 인지장애 등으로 이어질 수 있다.

7. 시대 속의 연령주의

연령주의적 관점은 언제 처음 생겼는가? 코퍼스 미국 영어 역사 연구(Corpus of Historical American English)에 의하면 약 1880년경 나이에 대한 고정관념은 긍정적인 것에서 부정적인 것으로 변화하였다. 이에 대한 두 가지 주요 요인은 노화의 개념이 의료적 관점에서 다루어지기 시작했다는 것, 그리고 65세 이상 인구의 증가로 볼 수 있다(Ng et al, 2015). 이로 인해 연령주의적 관점, 연령주의적 이해, 그리고 해석 등이 형성되었다.

8. 연령차별, 정신질환 차별, 장애인 차별

이러한 연령주의적 관점은 우리 모두가 사용하는 일상적 언어에도 녹아들어있다. 언어적으로 노인을 약하고, 부정적이며, 근본적으로 취약하다고 묘사함으로써 수백만의 노인들이 피해를 받고 있다(Ben-Harush, 2016). 이에 미국정신의학회(American Psychiatric Association), 헬스 파트너(Health Partners), 에브리마인드 올더(Everymind Older)와 같은 주요 기관들이 정신질환과 신체적 장애가 있는 사람들에 대한 차별적 용어에 맞서 새로운 용어를 채택하고자 노력하고 있다. 이러한 용어를 일상적으로 사용하면서 해당 인원들이 소외될 수 있기 때문이다.

예를 들어 영어표현 중 엘더리(Elderly)라는 표현은 지양해야 한다. 이는 종종 부정적인 표현 혹은 고정관념과 연관되기 때문이다. 이를 올더 퍼슨(Older Person) 혹은 올더 피플(Older People)로 바꾸어야 한다. 또한 시니어(Senior), 시니어 시티즌(Senior Citizen)은 능력 저하와 종종 연관되는 경향이 있으므로 마찬가지로 올더 피플로 바꾸어야 한다. 노인학(Geriatric)의 개념도 의학적인 환경에서만 제한적으로 사용하고 일상에서는 사용을 지양해야 한다. 또한 일반적인 관용어구 표현도 존재한다. '실버 쓰나미(The Silver Tsunami)', '고령화 쓰나미(The Aging Tsunami)', '그레이 웨이브(The Gray Wave)', '한물갔다(Over the Hill)', '인구절벽(Demographic Cliff)' 등의 표현은 모두 차별적 관점이 반영된 표현이기 때문에 사용을 지양해야 한다.

9. 연령주의와의 싸움

UN 사무총장 안토니오 구테라스(Antonio Guterres)도 연령주의와 맞서 싸워야함을 언급한 바 있다. 이는 세계정신의학회(IPA)와 세계노인정신의학회(WPA-SOAP)의 사명이기도 하다. 연령주의와의 싸움은 추후에 지속적으로 이루어져야 하며 매우 강력한 의지가 동반되어야 한다. 연령주의적 고정관념을 보여주는 사례 중 하나로 스페인 시인 호세 바르가미니(Jose Bergamin)의 격언이 있다. "60대가 되면 자살도 나쁘지 않다. 70대가 되면 자살을 권할만 하다. 80대가 되면 자살해야 한다". 연령주의적 관점이 매우 강하게 반영된 격언이다.

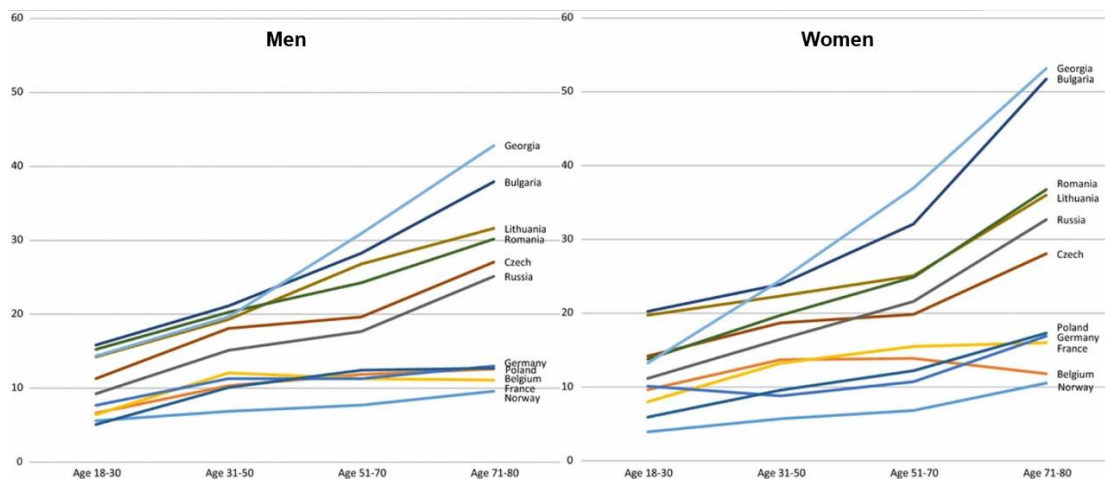
10. 연령주의적 관점, 우울증, 그리고 자살

연령주의는 외로움과 우울감으로 이어질 수 있다. 특히 우울감에 대해 이야기할 때도 연령주의적 관점에서 거론된다. 이는 우울감이 노화와 함께 찾아오는 일반적 현상이라고 생각하기 때문이다. 그리고 자살의 경우 신체적 질병, 노쇠함, 타인에 대한 의존, 혹은 파트너의 사망으로 인한 합리적 결정의 결과로 바라보는 경향이 있다. 이는 심각한 연령주의적 관점을 보여주는 것이다. 또한 이런 행동을 단순화하려는 경향이 있다. 이렇게 단순화할 경우 모든 것이 우울증에서 발생했다고 판단할 수 있다. 이로 인해 매우 엄격한 처방적 접근이 이루어질 수 있다. 이는 항우울제에 적응하는 것과 같은 처방적 접근이다. 이 경우 노인환자들의 복합적인 정신질환 요인들을 미처 고려하지 않고 우울증이라는 낙인을 찍게 된다. 그러나 노인환자들은 다양한 요소들을 통해 평가 받고, 복잡한 상황에서 여러 방법으로 대응할 기회를 받아야 할 것이다. 이를 통해 자살을 감소시킬 수 있을 것이다.

11. 맞서 싸워야 할 또 다른 적, 외로움

모두가 맞서 싸워야 할 또 다른 적은 외로움이다. 자살과 더불어 외로움이 우리의 적이다. 점차 언론과 학술매체에서 외로움이 사망에 이르게 할 정도로 위험하다고 경고한다. 이코노미스트(The Economist)지는 영국에서 가장 치명적인 상태가 외로움이라고 밝힌 바 있다. 외로움은 사회적 고립과 동일하지 않다. 사회적 고립은 인간관계로부터의 물리적 고립을 지칭하는 것에 반해 외로움은 물리적인 것뿐만 아니라 주관적인 느낌을 포함하는 인간관계의 질을 말한다. 많은 사람들에게 둘러싸여 있어도 외로움을 느낄 수 있다.

타인과의 관계에서 깊고 중요한 관계를 맺지 못할 때 외로움이 극대화되기도 한다. 특히 노인, 그 중에서도 유럽의 노인에서 이런 경향이 많이 나타나며, 건강을 위협한다. 예를 들어 치매, 심혈관질환과 같은 신체질환에 커다란 영향을 끼친다. 외로움은 비만, 담배와 같은 수준으로 신체에 악영향을 끼친다. 특히 외로움이 하루 15개피 담배를 흡연하는 것과 같은 수준으로 건강에 해롭다는 연구가 있다. 미국정부의 조사에 따르면 미국의 노인 14% 이상이 주기적으로 외로움을 느끼고 45%가 이로 인해 조기 사망의 위험에 처한다. 또한 영국 적십자에 따르면 900만 명 이상의 영국인들이 대부분 혹은 계속 외로움을 느끼며, 75세 이상 노인 3명 중 1명이 '외로움을 통제할 수 없다'라 설문에 답하였다. 약 360만명의 65세 이상 노인은 텔레비전이 친구로 삼을 수 있는 주요 물건이라고 답하기도 하였다.



이러한 문제를 해결하기 위해 영국은 고독대응 장관을 임명했고, 일본도 새롭게 장관을 임명했다. 또한 호주와 이외 국가에서도 비슷한 정부 차원의 노력이 행해지고 있다. 외로움을 주요 사회문제로 간주하고, 외로움을 해소하기 위한 노력을 조직적으로, 또한 정부 차원에서 하는 노력이 전세계적으로 이루어지고 있는 것이다. 그리고 이를 통해 사회적 통합을 추구한다.

12. GRANT와 90+ 연구

유명한 GRANT 연구는 장기간의 종단연구로 모두가 알고 있는 미국 케네디 대통령까지 포함되어 있다. 해당 연구에 따르면 전문적이거나 사회에서 인정받는 사람들을 살펴봤을 때, 사랑과 우정이 개인의 삶에 큰 영향을 미친 것으로 나타났다. 콜레스테롤 수치와 같은 물리적 수치뿐만 아니라 사랑과 우정, 다른 사람과의 관계가 삶의 만족도를 높여주는 가장 강력한 요인인 것이다. 웰빙의 정의를 내릴 때, 다른 사람들과 좋은 관계를 유지하고 외롭지 않으며 혼자가 아닌 상태일 때 웰빙이라고 할 수 있다. 사람과의 관계가 성공, 부, 명예, IQ, 유전자보다도 장수와 행복한 삶에 더 중요한 변수가 된다. 즉, 상호 인간관계가 매우 중요한 것이다.

90+ 연구의 경우에도 장수하고 삶의 만족도가 높은 사람들은 양질의 인간관계를 유지한다는 것을 보여준다. 특히 소량의 술이나 담배 정도를 즐기는 사람들이 아예 즐기지 않는 사람들보다 더 건강하고 수명이 길었다. 인생이 전반적으로 안정적이고 만족스럽기 때문이다.

13. 결론

우리는 모두 보다 나은 삶을 살기를 원한다. 우리는 태어나면서부터 나이를 시간, 즉 시계로 측정한다. 그러나 물리적인 시간은 우리의 노화과정이나 나이 들어감을 설명해주지 못한다. 현재 전 세계는 고령화와 관련해 많은 어려움을 겪고 있다. 우리의 삶은 유한하며 이를 피할 수 없다. 그럼에도 생물학, 노인학에서는 생명을 마치 무한한 것처럼 여기는 접근방식을 취한다. 매스미디어 역시 인간의 유한함을 생각하지 않고 마치 무한한 생명을 탐닉하려는 듯 보인다. 기대수명이 매우 크게 증가한 것은 맞으나, 현대 사회는 필연적인 인생의 유한성을 애써 무시하거나 인생의 유한성이 마치 노인에게만 해당되는 것처럼 여긴다. 그러나 유한한 인생을 살기위한 방법을 학습하는 과정에서 필요한 것은 고령화를 진정으로 이해하는게 중요하다. 고령화는 인생을 살아가면서 겪는 과정이며 피할 수는 없지만 분명히 활발하게 대응할 필요가 있다. 불행하게도 고령화는 인생을 살아가는데 있어 중요한 경험들을 제공하나, 이러한 경험에서 비롯된 지혜가 현 우리 사회와 문화에서 무시되고 있다. 이에 대한 반성과 행동이 절실히 필요하다.

참고자료

Ayalon, L. (2020). There is nothing new under the sun: Ageism and intergenerational tension in the age of the COVID-19 outbreak. *International Psychogeriatrics*, 32(10), 1221-1224.

Baars, J. (2017). Aging: Learning to live a finite life. *The Gerontologist*, 57(5), 969-976.

Ben-Harush, A., Shiovitz-Ezra, S., Doron, I., Alon, S., Leibovitz, A., Golander, H., ... & Ayalon, L. (2016). Ageism among physicians, nurses, and social workers: Findings from a qualitative study. *European journal of ageing*, 14(1), 39-48.

Bullain, S. S., Corrada, M. M., Perry, S. M., & Kawas, C. H. (2016). Sound Body Sound Mind? Physical Performance and the Risk of Dementia in the Oldest-Old: The 90+ Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 64(7), 1408-1415.

Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The gerontologist*, 9(4 Part 1), 243-246.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and personality psychology compass*, 8(2), 58-72.

Hansen, T., & Slagsvold, B. (2016). Late-life loneliness in 11 European countries: Results from the generations and gender survey. *Social Indicators Research*, 129(1), 445-464.

Mason, S. E., Kuntz, C. V., & McGill, C. M. (2015). Oldsters and Ngrams: Age stereotypes across time. *Psychological Reports*, 116(1), 324-329.

Ng, R., Allore, H. G., Trentalange, M., Monin, J. K., & Levy, B. R. (2015). Increasing negativity of age stereotypes across 200 years: Evidence from a database of 400 million words. *PLoS ONE*, 10(2), e0117086.

Officer, A., Thiyagarajan, J. A., Schneiders, M. L., Nash, P., De La Fuente-Nunez, V. (2020). Ageism, healthy life expectancy and population ageing: how are they related?. *International journal of environmental research and public health*, 17(9), 3159.

Peisah, C., de Mendonça Lima, C., Verbeek, H., & Rabheru, K. (2021). IPA and WPA-SOAP joint statement on the rights of older persons with mental health conditions and psychosocial disabilities. *International Psychogeriatrics*, 1-5.

Rabheru, K. (2021). The spectrum of ageism, mentalism, and ableism: expressions of a triple jeopardy. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(10), 989-992.

World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240016866>.